Lesson 2

気になる不調を今すぐ解消！悩み別「自力整体」

この章で紹介するワークは、
つらくて我慢できないコリや痛みを、いちはやく取り除きたい方に
おすすめです。コリや痛みの予防法として
活用してもよいでしょう。

CamScannerでスキャン

肩コリ・首のコリ

首と肩の筋肉をほぐして、血液やリンパの渋滞を解消！

肩コリ・首のコリのおもな原因は、頭の位置が、本来あるべき胴体の中心から前にズレているからです。

ズレた頭を支えようとして、首と肩の筋肉には緊張が強いられます。

頭の位置が、胴体の中心からズレる理由は、「悪い姿勢」です。

たとえば、パソコンを使うデスクワークの場合、ただでさえ頭は重たいのに、さらに前のめりになれば、首の後ろ側の筋肉が引っ張られ緊張してしまいます。

「座っている時間が長い人」も血行不良が影響し、首や肩にコリや痛みが出ます。

他にも、スマホによるストレートネック（60ページ）。本来、ゆるやかなC字状の頸椎がストレート状になることで、頭が前に倒れやすくなります。

肩コリ・首コリは、肩や首まわりの筋肉をほぐすとともに、「正しい姿勢」を心がけることが大切です。他にも、目を酷使したり、食べすぎ、飲みすぎで現れることもあります。意識的に、目や内臓を休ませる生活も大切です。

CamScannerでスキャン

肩コリ・首のコリ

座っておこなう脇のばし

ねらい | 脇腹がのびる感覚がベスト!

1 両ひじをテーブルへのせる

両ひじを肩幅に開いて、テーブルにのせ、両手を合わせる。

2 お尻を引いて頭をおろす

お尻（椅子）を引いて、頭を気持ちよいところまでおろす。両手を首側にもっていく。肩を左右にゆする。

これもおすすめ！
立っておこなってもよい。

POINT

肩を左右にゆすれば、より脇腹ののびと、ほぐれを感じることができます。

CamScannerでスキャン

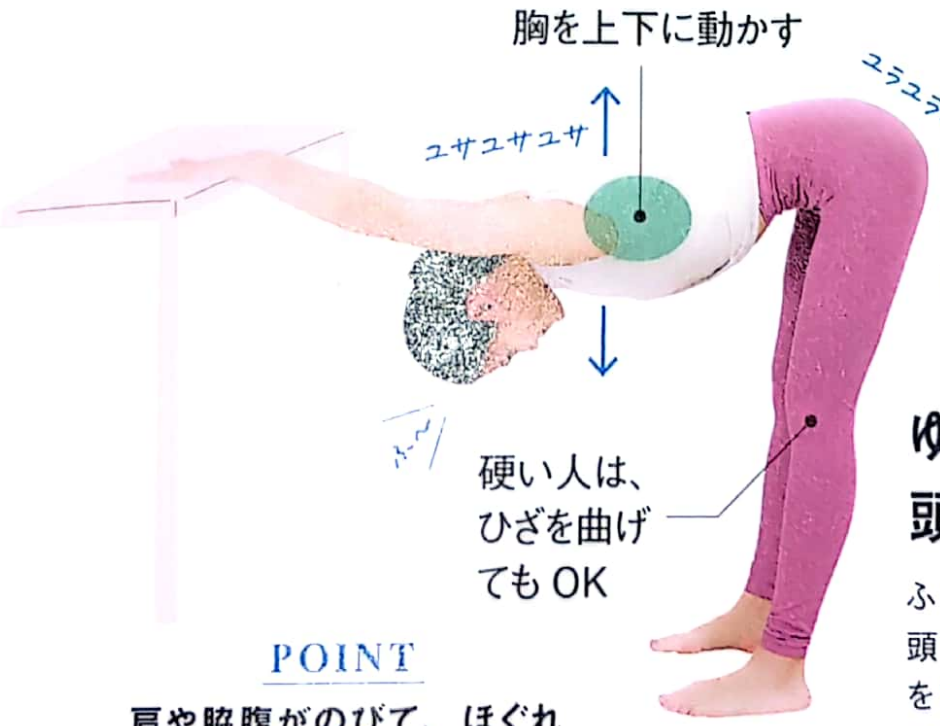
立っておこなう脇のばし

ねらい | 肩の後ろや肩甲骨周辺をほぐす

1 両手をテーブルにのせる

両手を肩幅に開いて、テーブルにのせる。足も肩幅に開く。

テーブルとの距離は、自分のやりやすい距離で



2 ゆっくり頭を下げる

ふ～っと息を吐きながら頭をゆっくりと下げ、お尻を左右にゆすったり、胸を上下に動かす。

POINT

肩や脇腹がのびて、ほぐれていくのを感じましょう。

CamScannerでスキャン

3 後ろ向きに立ち 両手をテーブルへ

次に、後ろ向きに立ち、両手を肩幅に開いて、テーブルの上に置く。足も肩幅に開く。手も足も肩幅がきつい人は、もう少し幅を広げても OK。

4 ゆっくり お尻を下げる

ふ〜っと息を吐きながら、お尻をゆっくり床の近くまで下げる。頭を下げて、お尻を上げ下げしてゆする。ムリはしないように。

5 自分のペースで 1〜4を繰り返す

POINT

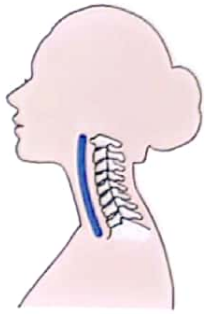
高さがあるテーブルや、テーブルにおいた両手の幅を狭くすると、より腕や肩ののびを感じられます。

CamScannerでスキャン

肩コリ・首のコリ

ストレートネックのばし

ねらい｜首を本来のC字状の湾曲に戻すのが目的



1 両手にアゴをのせ首をのばす

ひじをテーブルに置き、両手首を合わせ、手のひらを左右に開き、アゴをのせて首をのばす。両ひじがつかない人は、なるべく近づけて。

首ののびを感じられない場合は、ひじの下に本などを置いて高さを出す

2 頭を左右に動かす

首の力を抜きながら、頭を左右に動かし、頭の重さを手にあずけて、首のコリをほぐす。

POINT

緊張している頸椎周辺の筋肉を、ゆっくり、じんわりのばし、ほぐすイメージでおこないましょう。

CamScannerでスキャン

肩コリ・首のコリ

うつぶせのストレートネックのばし

ねらい | アゴで床を押すことによって、のどをのばし直す

アゴで床を押しのどをのばす

うつぶせになり、ひじを肩の位置において曲げ、手のひらを床につき、アゴをできるだけ前の床においてて、アゴで床を押しながら、のどをのばす。

時々、頭をゆっくり左右に動かす

アゴはできるだけ前へ

これもおすすめ！

「座っておこなう脇のばし」(57ページ)もストレートネックによるコリに効く。

CamScannerでスキャン

腰痛・坐骨神経痛

ポイントは「大腰筋」と「梨状筋」ほぐし

腰痛や坐骨神経痛を抱える人のほとんどは、腰の骨と太ももの骨を結ぶ筋肉「大腰筋」が硬く縮んでいます。体を動かしている間は、大腰筋は柔らかさを保っていますが、長時間座る姿勢を続けると緊張して硬くなります。

大腰筋が硬くなると、鼠径部も硬くなり、開脚をしようとしても苦しくなります。ちなみに、腰痛が発症するとき、とくに腰椎の下側3～5番の筋肉が硬く縮んでいます。図で見ると一目瞭然、まさに大腰筋とつながる箇所です。

また、**坐骨神経痛の原因のほとんどは、「梨状筋」が硬くなることで発症します。**なぜなら、坐骨神経は梨状筋の下を通っているからです。

腰痛も坐骨神経痛も、大腰筋と梨状筋をメインにほぐすことが大切です。

他にも、「そり腰」の人は、腰椎に負担がかかり腰痛を発症しやすく、脊柱管狭窄症なども引き起こしやすくなりますので、放置しないようにしましょう。

便秘も大腰筋の緊張に影響しますので、生活の改善、食習慣の見直しは大切です。

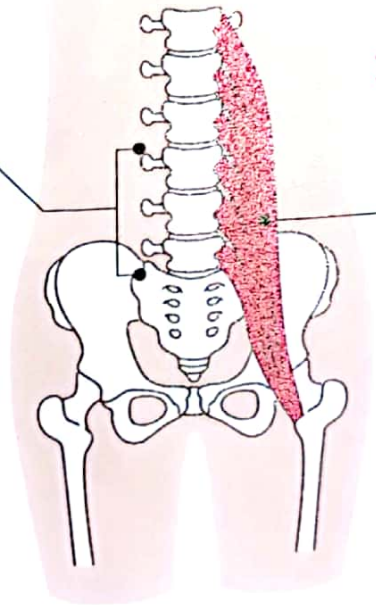
CamScannerでスキャン

ポイントは大腰筋と梨状筋ほぐし

大腰筋（前面図）

腰椎3、4、5番

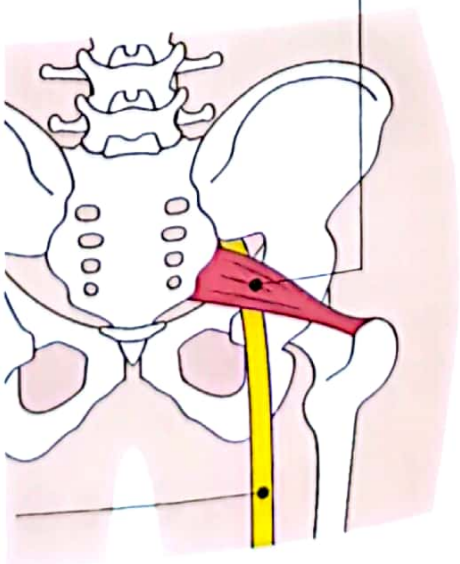
大腰筋



腰椎３～５番あたりの筋肉が縮むと、腰痛が出やすい

梨状筋（背面図）

梨状筋



坐骨神経

梨状筋が硬く縮むと、坐骨神経痛が出やすい

CamScannerでスキャン

腰痛・坐骨神経痛

梨状筋ほぐし

このワークは
動画でよりわかりやすく
説明しています
QRコードからアクセス
してください

ねらい | 梨状筋の緊張をほぐして、仙腸関節をゆるめる

POINT

この一連の動きは少し複雑ですので、慣れるまで動画を見ながらおこないましょう。このワークは生理痛や月経前症候群（PMS）の不調を抱える方にもおすすめです。

足首が床につかなくてもOK

1 脚を左右にゆっくりゆする

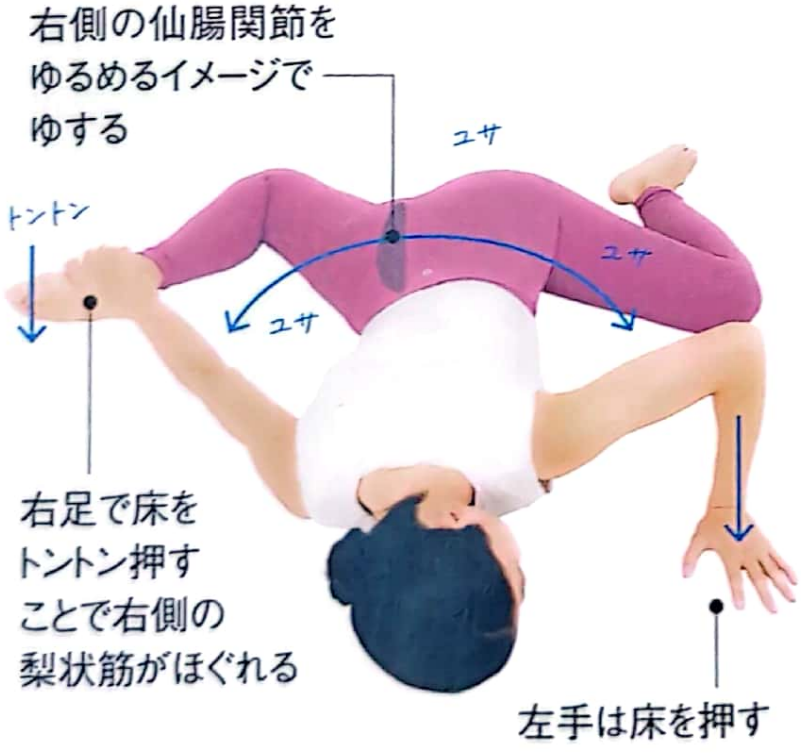
うつぶせになり、両手を重ねてアゴをのせ、股を開いてひざを曲げ、脚を左右に振り子のように、ゆっくりゆする（何度か繰り返す）。

CamScannerでスキャン

2

顔を左に向け 左ひざを外側へ曲げる

次に、両脚を中央に戻したら、顔を左に向け、右ひざはまっすぐ、左ひざを曲げたまま外側に開く。ひざはできるだけ腰の高さに。左手は床におく。



3

右足の 内くるぶしを つかみゆする

左手のひらで床を押しながら、右脚のひざを曲げ右手で内くるぶしをつかみながら、ゆっくり外側へ開いていく。両腕で反動をつけて、体全体を左右にゆすり、右側の仙腸関節をゆるめていく(※ひざと股関節が痛い人は、ムリをしないように)。

4 1からもう一度 反対側もおこなう

CamScannerでスキャン

坐骨神経痛を引き起こすゆがみ直し

ねらい｜鼠径部をほぐし、血流やリンパの流れを促す

1 左足外くるぶしを右ももに

あおむけになり、右脚を立て、左足外くるぶしの下あたりを、右のももにおく。

2 左手で左の股関節を押す

左手で、左脚のももの付け根を前へ押す。左の股関節が「これ以上は開かない!」というところまで深く押したら、さらに微細な振動を加えてほぐす。

POINT

股関節に振動を加えている際、腰がゆるむ感覚を得られたらベスト!

3 反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

腰痛・坐骨神経痛

腰痛を引き起こす ゆがみ直し

このワークは「Lesson 3」ワーク動画でも紹介（17分後あたり）、ご視聴いただけます。

ねらい｜大腰筋の緊張をほぐし、背骨と骨盤のゆがみを解消

1 右足の裏にタオルを引っかけて引き上げる

少し長めのタオルを右足の裏に引っかけ、右手でタオルをつかみ、右脚を引き上げる。

90度が理想。体が硬い人は上げられる範囲内でOK

POINT

体が柔らかいからといって、右脚は引きつけすぎないこと。90度を超えると、骨盤の矯正効果がありません。

2 右脚を外側へゆっくり開く

左手を上にのばしながら右脚をゆっくり外側に開いていく（※ムリはしないように）。

左ひざを上下にゆする

POINT

左ひざを軽くゆすることで、左大腰筋と右股関節がゆるんでいきます。

つづく

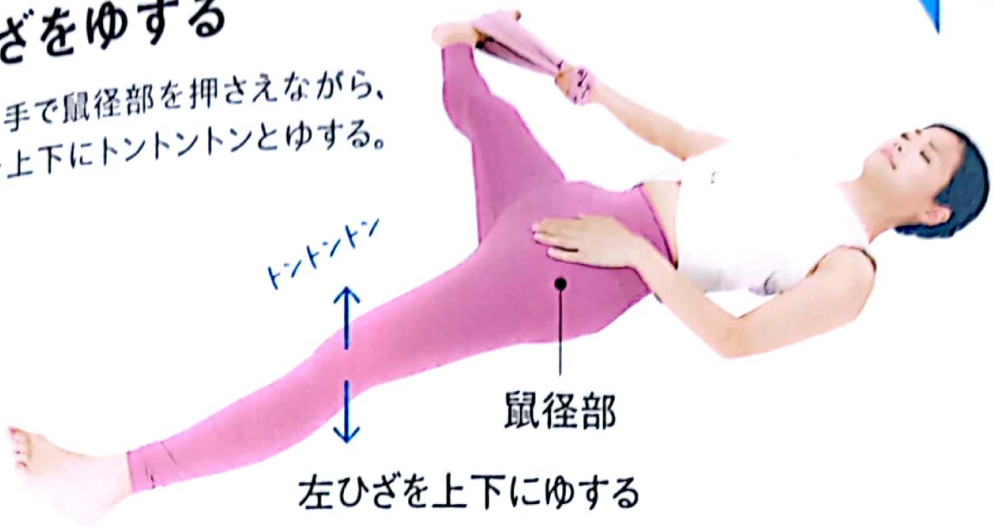
CamScannerでスキャン

腰痛を引き起こすゆがみ直し

つづき

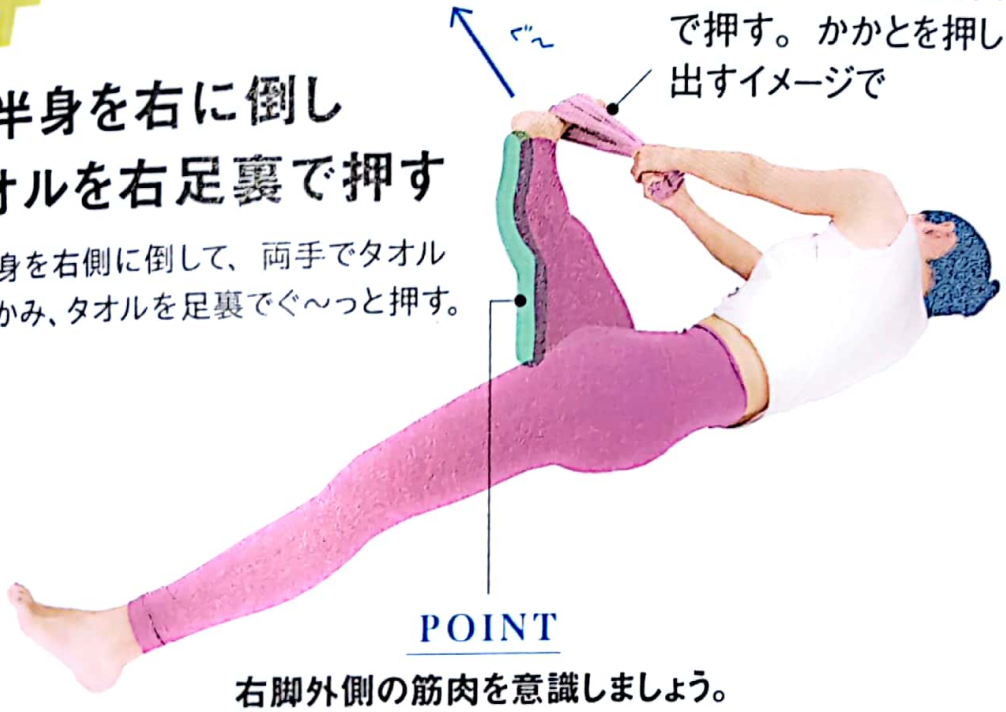
3 左鼠径部を押さえ左ひざをゆする

さらに左手で鼠径部を押さえながら、左ひざを上下にトントントンとゆする。



4 上半身を右に倒しタオルを右足裏で押す

上半身を右側に倒して、両手でタオルをつかみ、タオルを足裏でぐ～っと押す。



POINT

右脚外側の筋肉を意識しましょう。

CamScannerでスキャン

5

右脚を天井へ戻す

右手はタオルから離し床へ、横にのばす。左手でタオルをつかんだまま、ゆっくり右脚を天井へ戻す。

6

顔は右に向け、右脚を左側へ倒す

顔を右側に向け、右脚をゆっくり10秒ほどかけて左側へ倒す。右脚を上下にゆっくりゆする。

POINT

右側のお尻ののびを感じましょう。

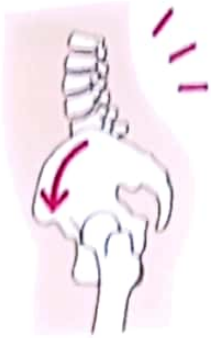
7

反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

そり腰直し①
腰を丸めてバウンド

ねらい｜腰を丸めることにより、腰の緊張をほぐす



1 腰を丸めて床に両手をつく

両足を少し外側に開いてしゃがみ、腰を丸めて両手を床につく。

2 お尻を上下にバウンド

上下にお尻を数回バウンドさせる。

POINT

そって緊張している腰を丸めて刺激して、腰の緊張をほぐします。

CamScannerでスキャン

そり腰直し②

タオルを使ったそり腰直し

ねらい | 前傾している骨盤を正しい位置に戻す

1 タオルを腰にひっかける

腰が一番そっている部分にタオルを当てる。

タオルは斜め下へ

ひざは少し曲げる

2 腰でタオルを押し腰を丸くする

息を強く吐きながら、腹筋に力を入れ、腰でタオルを押し、腰を丸くする。

3 3、4回繰り返しおこなう

CamScannerでスキャン

便秘

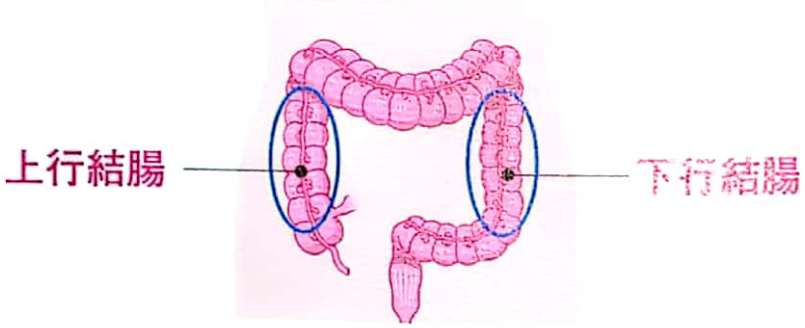
ゆがみを直し、食事法と十分な睡眠を心がける

CamScannerでスキャン

便秘

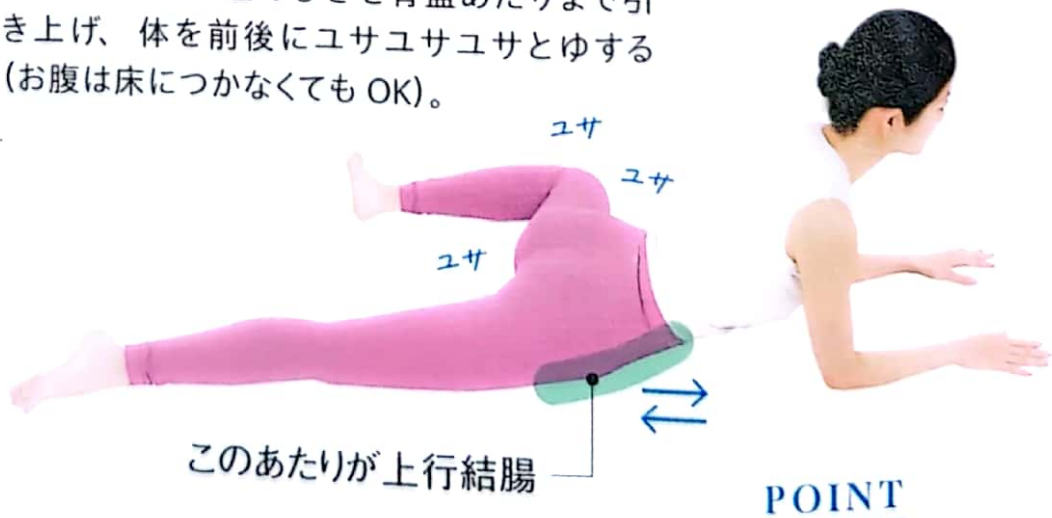
上行結腸・下行結腸の刺激

ねらい | お腹をゆさぶることで、腸を刺激する



1 右横腹を前後にゆする

うつぶせの状態から上半身を起こし、右脚はのばしたまま、左のひざを骨盤あたりまで引き上げ、体を前後にユサユサユサとゆする(お腹は床につかなくてもOK)。



POINT

上行結腸をゆらして刺激を与えましょう。

2 左側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

便秘

お腹のひねり運動

このワークは
動画でよりわかりやすく
説明しています。
QRコードからアクセス
してください。

ねらい｜腸をぎゅーっと刺激して、「ぜん動運動」を促す

1 四つんばいになる

2 左ひざを曲げる

左脚を前に出し、左ひざを曲げる（※体が硬い人はムリのない範囲で曲げる）。右脚は後ろへのばす。

POINT

左ひざを曲げる動きは少し複雑ですので、慣れるまで動画を見ながらおこないましょう。

CamScannerでスキャン

3 体を左にひねり右横腹をマッサージ

右手で右横腹をつかみ、体を左にひねりながら、手のひらで軽くマッサージする。体が硬い人は、ゆっくり体をひねり、ムリをしないところまでで OK。

POINT

マッサージをすることで、腸の「ぜん動運動」(収縮・弛緩を繰り返し、消化物を体外へ排泄させる動き)を促します。

4 左側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

冷え性・むくみ

自重をつかい、下半身を刺激して血流を促す

冷え性で悩んでいる人は、体全体の血液の流れが滞り、手先や足先など、体の端まで血液を流すことができず冷えるのです。おもな原因は、筋肉の緊張によるこわばりや、筋肉量の減少で、筋肉が効率よく働いていないから。

体の中で、多くの熱を発生させる部位は筋肉です。ですから、体温を上げるためにも、筋肉をほぐし、活発に働かせることが大切。

また、冷え性の人がむくみやすいのは、冷えからくる筋肉のこわばりで、リンパの流れが悪く、老廃物や水分が滞りやすいからです。

冷え性でむくみやすい人は、まずはふくらはぎの筋肉をしっかり働かせることが大切です。ふくらはぎは、体全体に血液を送るポンプのような役割があるからです。

ふくらはぎの筋肉がサボっていると、足の指、手先は冷たくなってしまいます。

ふくらはぎに圧力をかけたり、足首、足指、足裏のツボを刺激して、血液を体の末端まで流し、冷え性・むくみを改善しましょう。

CamScannerでスキャン

冷え性・むくみ

踏み込み

ねらい | ふくらはぎを刺激して、体全体へ血液を送る

1 四つんばいになる

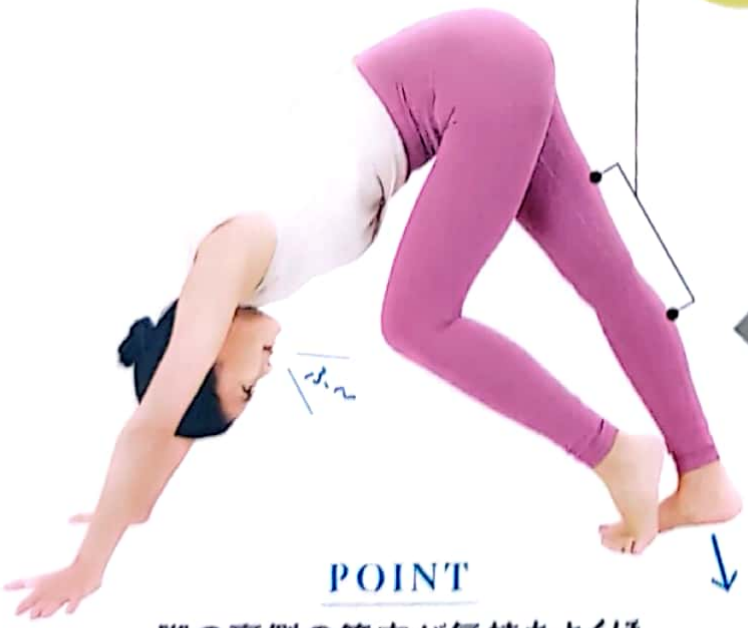
両腕と両脚は腰幅にする。

2 息を吸いながらお尻を上げる

ふくらはぎや、
ハムストリングス
（太ももの筋肉）をのばす

3 息を吐きながら足の踏み込み

ひざを左右交互に曲げ、
足の踏み込みをおこなう。
片足5秒ずつ数回繰り返す。



左足で踏み込んでいるときは、
対角線上の右手で床を押す
（反対も同様）

POINT

脚の裏側の筋肉が気持ちよくほぐれていることを確認しましょう。

CamScannerでスキャン

冷え性・むくみ

足首の血流を促す運動

ねらい｜自重をかけて、血管・リンパの詰まりを解消

1 タオルを腰にまわしてしゃがむ

タオルを腰にまわして端を持ち、両手は前に。「そんきょ」（ひざを開いて、かかとを浮かせてしゃがむこと）のポジションになる。足はつま先を立てる。

タオルなしでもOK

この場合、ひざに手をおくと安定する。

2 お尻を上下にバウンド

上下にお尻を1cmくらいバウンドさせる（※ひざや足首に痛みがある人はムリをしないようにする）。数回繰り返す。

POINT

ふくらはぎと足首に自重をかけることで、血管やリンパの詰まりを解消します。

CamScannerでスキャン

冷え性・むくみ

アキレス腱ほぐし

ねらい | 足首のツボに刺激を与え、むくみをとる

「三陰交（さんいんこう）のツボ」はココ！

内くるぶしの一番高いところから
上に指3本そろえて置き、
人差し指があたるところ。
消化器・肝臓・腎臓などの
働きを助ける。

1 お尻を少し上げ 足首に圧をかける

正座の状態から両足先を外側に出し（割座）、両手でアキレス腱の上あたりをつかむ。少しお尻を上げたら自重を使って、足首を外側へねじるように圧をかけ、「三陰交のツボ」を刺激する。

つかみづらい人は逆手、
または片手ずつでもOK

2 再び割座に戻る

一息ついて、足首がほぐれる感覚を味わう。

CamScannerでスキャン

冷え性・むくみ

足の指そらし

ねらい | 自重で足の指先を刺激して、血液循環を促す

1 正座になる

2 お尻を上げて足の指を内側へ折り曲げる

お尻に体重をかけ、足指先に圧をかける。

POINT

**お尻のほうに体重をかけると
より刺激になる。**

自重で足先を刺激します。
このとき足指が
痛いと感じる人は、
冷え性のサイン

CamScannerでスキャン

冷え性・むくみ

湧泉の指圧

ねらい | 不要な水分をデトックスして、むくみをとる

「湧泉（ゆうせん）のツボ」はココ！

足の指をグーの状態にしたとき、
くぼんだ中央に位置する。
足の冷えのほか、
不眠症、疲労回復に効く。

1 「湧泉のツボ」を左かかとで踏む

右足裏の「湧泉のツボ」に左足のかかとをあて、体重をかけて踏む。

2 反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

肩甲骨と胸、大腰筋の緊張をほぐす

猫背・呼吸が浅い

そもそも猫背とは、背中が丸くなったまま固まった状態をいいます。**猫背の原因は「悪い姿勢」による筋肉の緊張と、それにともなう胸郭や内臓の下垂です。**

猫背の状態は大腰筋（41ページ）が縮こまり、それに引っぱられて背中が丸くなり、肩甲骨や胸周辺が凝って硬くなっていきます。

さらに首が前に突き出ることで背中は広がり、肩甲骨周辺の筋肉は緊張を強いられ、胸周辺の筋肉はより硬く縮こまっていきます。

内臓全体も下垂し、骨格全体のゆがみにつながります。

猫背の姿勢は一見ラクでも、実際は体に負担をかけているというわけです。

また、肋骨がつねに下がっているため、胸郭が緊張して、呼吸が浅くなりがちです。

横隔膜も十分に動かせず、体はつねに酸欠状態。血液循環も悪くなります。

「正しい姿勢」とは、胸郭は上がっていて、肩は下がっている状態。つねにこの姿勢を意識すると、猫背を根本から直すことができます。

CamScannerでスキャン

猫背・呼吸が浅い

脇のばし

ねらい｜脇を気持ちよくのばして、胸郭の下垂を解消

1 四つんばいから両ひじと頭を床へ

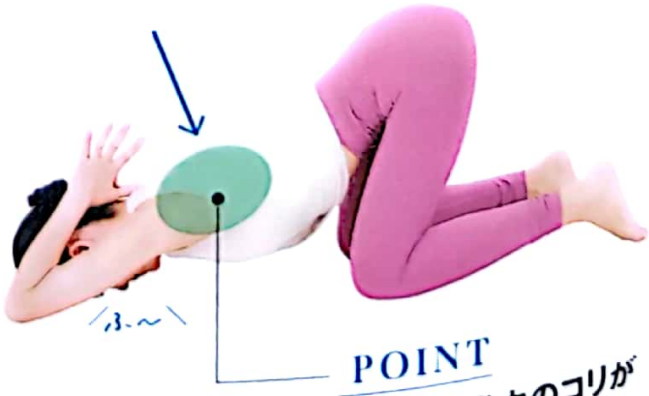
息を吐きながら、両ひじと頭を床におろす。

2 両手を合わせ背中をそらせる

おでこは床につける。

3 両手を頭の後ろへ

息を長く吐くごとに胸が床に近づいていくようにおこなう（※肩に痛みがある人はムリのない範囲でおこなう）。



脇ののびと、肩コリと背中のコリがほぐれていく感覚を味わいましょう。

CamScannerでスキャン

猫背・呼吸が浅い

胸広げ

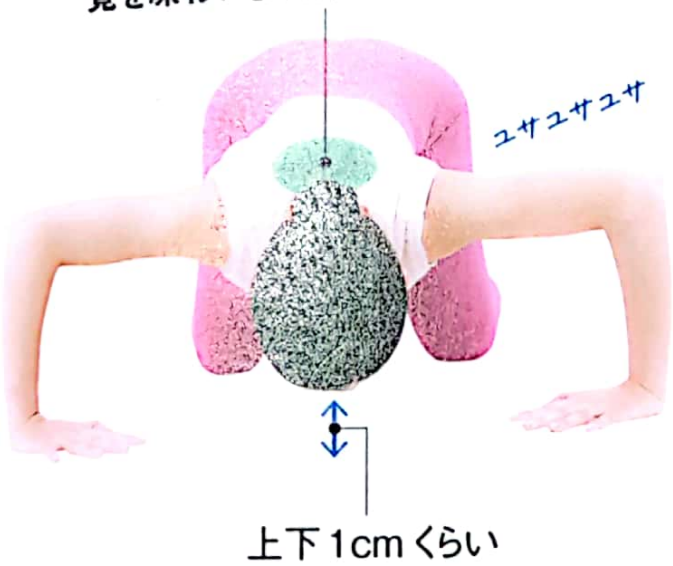
ねらい｜肩甲骨周囲と胸の緊張をほぐし胸を広げる

1 腕幅・足幅広めの四つんばいになる

両ひざを少し広めの腰幅に開き、両腕を大きめに広げ、腕を直角に曲げ、両手の指を内側に向ける。

POINT

このあたりのコリがほぐれていく感覚を味わいましょう。



2 額を軽くバウンド胸を開く

額を床スレスレで上下1cmほど軽くバウンドして、胸を開いていく（※首や肩に痛みがある人はムリのない範囲でおこなう）。

CamScannerでスキャン

猫背・呼吸が浅い

脇のばしと背中広げ

このワークは動画でよりわかりやすく説明しています。QRコードからアクセスしてください。

ねらい | 胸周辺の筋肉をゆるめて呼吸筋をほぐす

1 うつぶせから右腕を上へのばす 右手のひらは上向き 右ほおを床へ 左手は床を押す

体を真横に向け、左ひざを曲げたら、左手で床を押しながら体を左右にゆする。

POINT

少し動きが複雑ですので、おこなう前に動画で動きを確認しましょう。床についているほうの脇の下ののびを感じながら、肩甲骨外側の筋肉をほぐすイメージです。

2 右腕を左側へ 左手で腕をつかんで お腹を床におろす 体を左右にゆする

POINT

床側の肩や腕の付け根に自重をかけることでコリをほぐします。

3 反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

猫背・呼吸が浅い

胸郭ねじり

このワークは
動画でよりわかりやすく
説明しています。
QRコードからアクセス
してください。

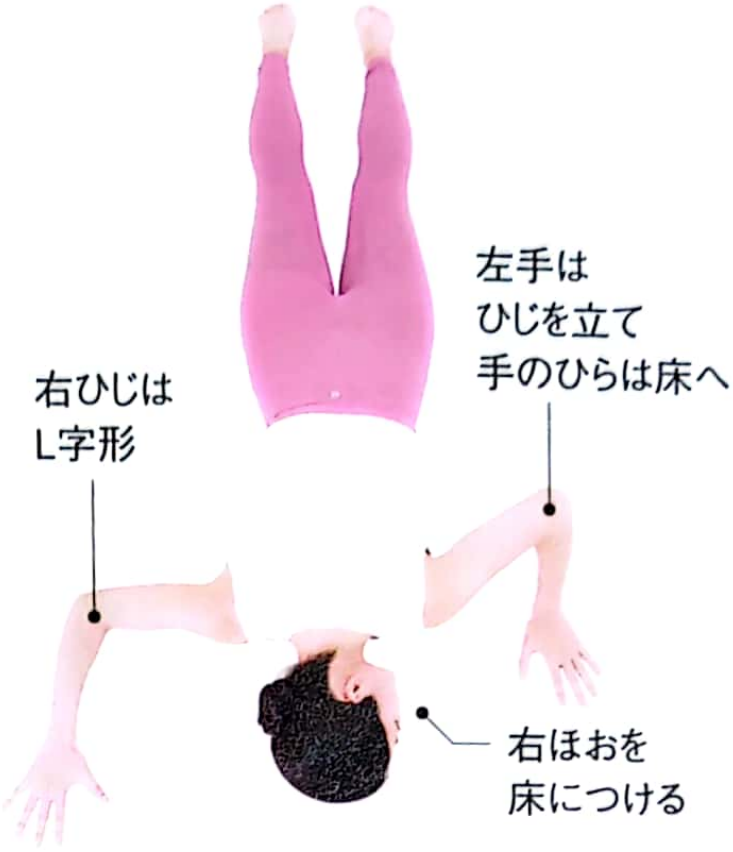
ねらい｜体をゆすり、胸周辺の筋肉の縮みを解消

1 うつぶせになり 右ほおを床へ

右ほおを床につけたら、右ひじをL字形に曲げて床につける。左手はひじを立て、手のひらを床につく。

POINT

この一連の動きは少し複雑ですので、慣れるまで動画を見ながらおこないましょう。



2 両ひざを90度に 折り曲げ 重ねたまま右側へ

うつぶせの状態から両ひざをそろえて90度に折り曲げて、左手で床を押しながら、両ひざを重ねて体を右側へ倒す。

CamScannerでスキャン

3 体を左右にゆすり胸郭周辺をほぐす

左手で床を押しながら、体を左右にゆする（※肩に痛みがある人は痛みのない範囲でおこなう）。

POINT

胸郭周辺の筋肉ののびを意識しておこないましょう。

4 反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

ツボの指圧や首の筋肉をほぐして血行を促す

目の疲れ

朝はハッキリ見えていたのに、夕方になるとモノがぼやけて見えてしまう。これは、視力を調整する目のまわりの筋肉が疲れ、硬くなるからです。

対処法としては、**目や首のツボの指圧や、首の筋肉のこわばりをほぐすこと。**とくに、首の後ろにあるツボを押すと、目の奥がじんわりする感覚を味わうことができます。

これは、頸椎の1番・2番の間の詰まりが取り除かれ、ピントを合わせる筋肉「毛様体筋」の緊張がほぐれるからです。

自力整体では、なるべくメガネや老眼鏡、コンタクトに頼りすぎない生活をおすすめしています。裸眼で過ごすと、目の緊張がほぐれて、視力を調整する筋肉もリラックスできるからです。目の筋肉の収縮力も鍛えられ、視力低下を予防します。

他にも、夜は薄暗がりで裸眼で過ごすと、次の日に目の疲れがとれています。

CamScannerでスキャン

目の疲れ

眼精疲労のツボ押し

ねらい | ピントを合わせる「毛様体筋」の緊張をほぐす

「上眼窩（じょうがんか）」はココ！

「上眼窩」は写真の人差し指のあたり。
眼球がおさまる頭蓋骨のくぼみ。

1 親指で上眼窩をやさしく指圧

指をからめ、親指を「上眼窩」にあて、息を吐きながら首の力を抜き、頭の重みと親指の支えで、やさしく上眼窩を指圧する。

POINT

指圧はやさしくゆっくりおこない、眼球を押さないようにしましょう。

2 小指球でやさしく眼球を押す

手のひらを広げ、手のひらの小指球をまぶたにあて、息を吐きながら首の力を抜き、頭の重みと手のひらの支えで、やさしく眼球を押す。

POINT

眼球を強く押さないようにしましょう。

CamScannerでスキャン

目の疲れ

「ぼんのくぼ」の指圧

ねらい | 目に効くツボを押して奥までじんわりほぐす

「ぼんのくぼ」はココ！

後頭部の髪の生え際あたりにある
少しくぼんだ部分。
ここには「亜門（あもん）」というツボがあり、
気の流れが詰まりやすい場所。
指圧をすることで眼精疲労や
頭痛解消に効果があるといわれている。

両手中指で ぼんのくぼを指圧

息を吐きながらツボを
やさしく指圧する。

POINT

「ぼんのくぼ」をほぐすと、首の後ろの詰まりもほぐれ、血行がよくなり、頭もすっきりします。

CamScannerでスキャン

目の疲れ

首のコリほぐし

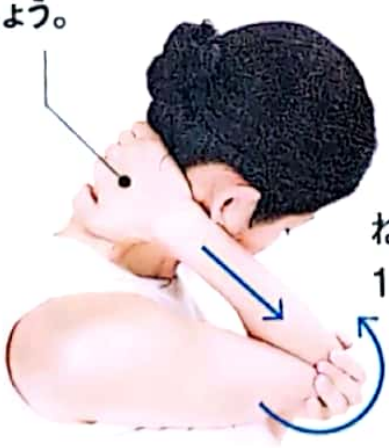
ねらい | 目につながる頸椎1・2番をゆるめてほぐす

1 右手で首の後ろをわしづかみにする

2 右ひじを外側から左手でつかむ

POINT

首の後ろをしっかりつかんで、頸椎をゆるめるイメージでおこないましょう。



3 右ひじを真ん中に引き寄せて下げ頭も同時におろす

左方向へ腕を軽くねじる。15秒間静止。このとき首のコリがほぐれている感覚を味わう。

4 反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

骨盤矯正と仙腸関節ほぐしがポイント

生理・妊娠・出産後・更年期の不調

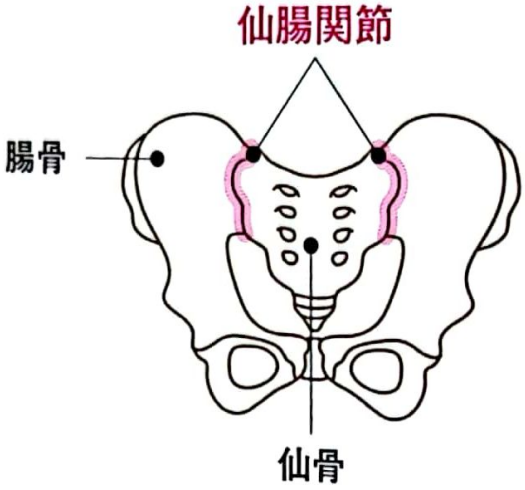
女性特有の不調や悩みをもつ方は、体型が似ていることに気づかされます。猫背、そり腰、ぽっこりお腹、お尻がぺたんこ、下半身太り、O脚かX脚。これらの特徴は、骨盤のゆがみのサインです。

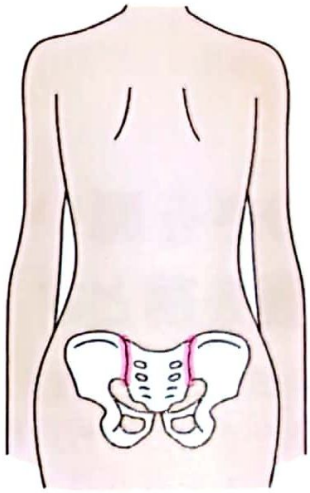
骨盤には、「仙骨」と「腸骨」があります。その2つを結ぶ「仙腸関節」は、女性の場合、約28日間のサイクルで、開いたり、閉じたりを繰り返しています。正常な仙腸関節は、排卵日から生理に向かって開き、生理が終わると次の排卵日に向かって閉じていく。骨盤がゆがんでいる人は、この仙腸関節の開閉が鈍く、それにより婦人科系の痛みや不調が出やすいのです。**日ごろから仙腸関節をほぐしたり、その前を通る大腰筋をほぐして、関節の動きをスムーズにしておくことが大切です。**

ただし、生理中やその直後は、仙腸関節が開ききっている状態です。この時期に運

CamScannerでスキャン

仙腸関節の開閉が鈍いと、婦人科系の不調が出やすい





仙腸関節を背面から見ると、このあたり

動すると骨盤がズレやすくなりますので注意しましょう。

出産を控えている方は、とくに骨盤が左右非対称にゆがんでいると、難産や出産後の不調が出やすいため、準備として骨盤を正常に整えておくことが大切です。

更年期特有の症状に関しては、長い間、多くの生徒さんと接していると、不調が出る方もいれば、出ない方もいることに気づかされます。**自力整体では、更年期不調といわれる症状は、自律神経の乱れや、ホルモンの減少のほかに、骨盤のゆがみも原因の一つだと考えています。**ですから、骨盤のゆがみ解消は、更年期にもたいへん役立ちます。

骨盤の矯正方法は、次に紹介するワークの他にも、「腰痛・坐骨神経痛」（62ページ）やLesson3の一連のワークもしばらく続けてみましょう。

CamScannerでスキャン

脚を広げて股関節のばし

ねらい | 仙腸関節に連動する股関節を動かしほぐす

1 ひざを開いて腰を落とす

両脚を開いて腰を落とし、両手をももの付け根におき、つま先を外へ広げ、軽くひざを曲げる。

2 重心を横に移動

ひざを曲げたまま重心を横にゆっくり移動させて、のばしたほうのひざのつま先を上へ向け、股関節をぐーっと広げてほぐす。左右何度か繰り返す。

股関節ののびを感じる

つま先は上

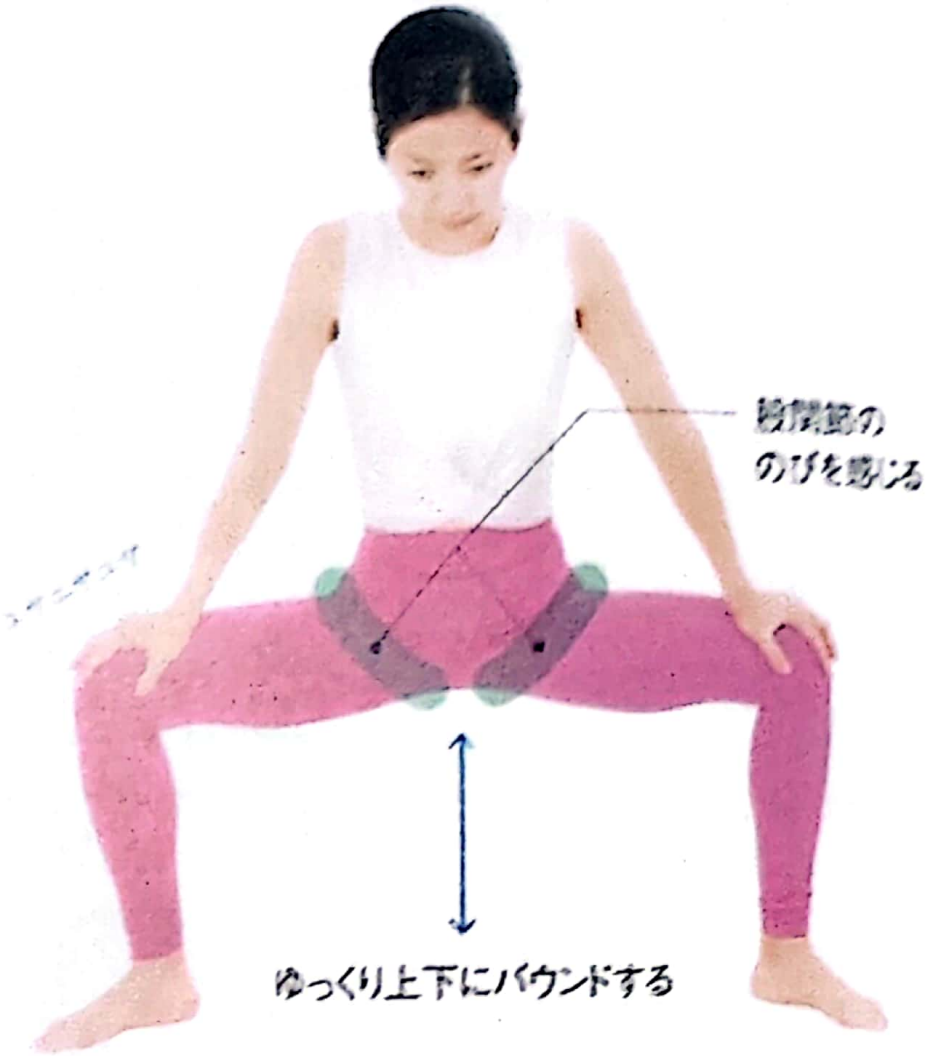
POINT

股関節から大腿骨を引き抜くイメージでおこないましょう（ぼこっなどの音がすることもありますが関節のほぐれのサインです）。

CamScannerでスキャン

3 体を中央に戻し上下にバウンド

体を中央へ戻したら、両ひざを同時に曲げて、股関節を広げ、上下に軽くバウンドする。



POINT

この一連の動きは股関節の可動域も広がり、転倒防止や大腿骨の骨折予防などにも役立ちます。また、歩幅が狭くなったと感じたときもおこなってください。

CamScannerでスキャン

あおむけの割座

ねらい | 太ももと大腰筋をのばしてほぐす

ふくらはぎを
外側へねじり出す

1 割座になる

正座の状態から、ふくらはぎを手で外側にねじり出し、その間にお尻を落としてひざを閉じる（※ひざに痛みを感じる人は、ムリはしないように）。

2 背中をゆっくり床につける

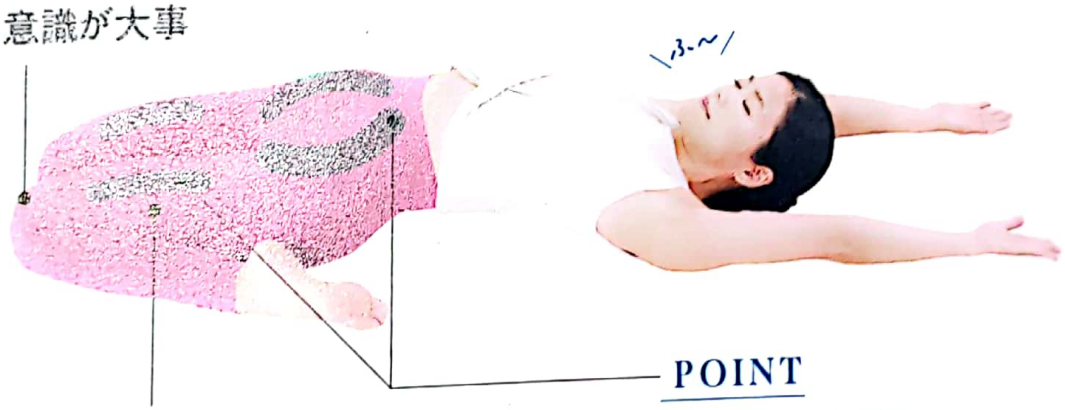
割座の状態から、両ひじをついて、ゆっくり後ろに倒れる。その後、ゆっくり床に背中をつけていく（※体が硬く、痛みのある人は、片足をのばしてもOK）。

CamScannerでスキャン

3 両手をバンザイする

背中が床についたら、両手をバンザイする。ひざはなるべく閉じて、ひざを床に押しつけようとする。深呼吸をして、しばらく状態をキープ（※肩・腰・ひざが痛い人は、ムリをしないように）。

ひざは閉じ、床につけようとする意識が大事



POINT

太ももをのばすと腸の経絡が刺激されるため、排泄もよくなります。

POINT

太ももと大腰筋ののびを感じましょう。

体が硬くて背中が床につかない人は……

背中をクッションでサポート。
両手は足首をつかんでもよい。

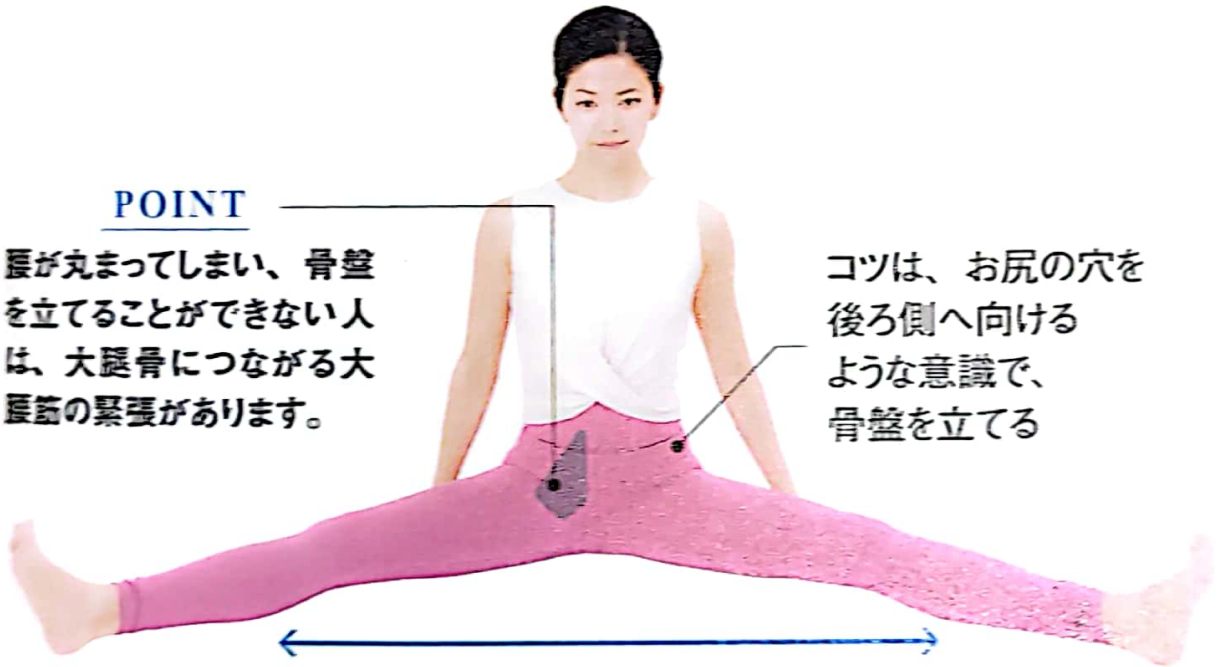
CamScannerでスキャン

開脚座

ねらい | 股関節をほぐし柔軟性をアップ！　骨盤を起こす

1 ゆっくり開脚

ゆっくり両脚を開いて開脚。
両手を後ろにつき、骨盤を立てる。



POINT

腰が丸まってしまい、骨盤を立てることができない人は、大腿骨につながる大腰筋の緊張があります。

コツは、お尻の穴を後ろ側へ向けるような意識で、骨盤を立てる

可動域はムリせず、少しずつ広げる
（最初はほとんど広がらなくてもOK）

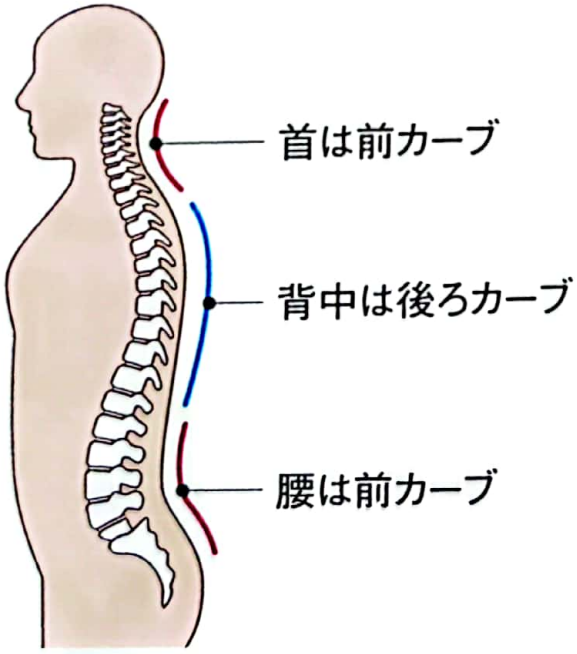
POINT

開脚座は、ぎっくり腰防止や、ひざの痛み防止にもつながります。また、自力整体をおこなった最後に開脚座をおこなうと、ゆがみの矯正効果がわかりやすいです。

CamScannerでスキャン

2 股関節をマッサージ

両手で脚の付け根を押さえ、体を軽くゆっくり左右にゆすりながら、手で股関節の硬いところを内側にねじるようにマッサージしてほぐす。



自力整体をおこない背骨に正常な
前後のS字湾曲ができれば
開脚座がスムーズにできるようになる。

開脚座が難しい人は……

クッションをお尻の下に
おいておこなうか、
背中を壁に当てておこなう。

CamScannerでスキャン

ひざのお皿とその周辺筋肉を動かしてほぐす

ひざの痛み・O脚・X脚

ひざの痛みの原因はいくつかあります。

骨盤が左右どちらかに傾いている人は、脚の長さに違いが出やすく、片方のひざに負担がかかり、ひざに痛みが出やすい傾向です。

また、O脚やX脚の人は、脚の歪曲によりひざを酷使するため、つねにひざ周辺の筋肉が硬く、緊張しています。O脚やX脚は、もとをたどれば、おもに悪い姿勢による骨盤のゆがみが原因です。

他にも、筋力の低下により股関節がゆるむことで、ひざがねじれたり、ひざのお皿がズレて痛みが出ます。太りすぎの人もひざを酷使しています。

ひざの痛みを解消するかんたんな対処法は、ひざのお皿と、その周辺の筋肉を動かして、緊張をほぐすことです。

他にも、ひざは胃を通る経絡（胃経）とつながっているため、胃の疲れはひざの痛みに影響します。整食法により、胃の休息時間を意識することも大切です。

CamScannerでスキャン

ひざのお皿の位置、ズレ直し

ねらい | ひざ周辺の筋肉をほぐし、ねじれやズレを解消

片足ずつ ひざを屈伸

あおむけになり、アキレス腱をのばした状態で、ひざの裏側に手を添えて、片足ずつひざを屈伸。上げたほうのひざ裏はのばしきる。

POINT

脚をのばしきる前後あたりで、ひざのズレが矯正されます。

CamScannerでスキャン

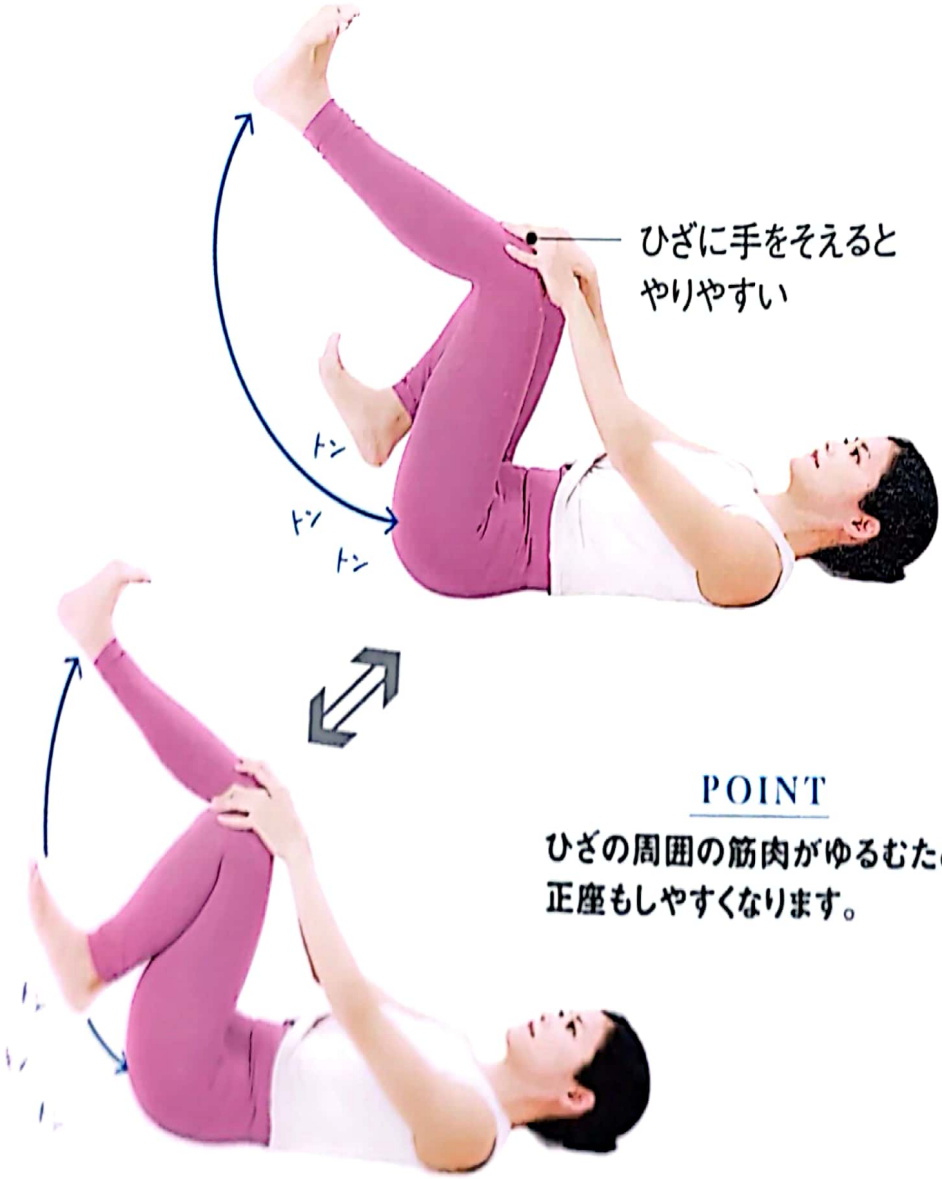
ひざの痛み・O脚・X脚

かかとでお尻たたき

ねらい | ひざのねじれをとり、さらに太ももの筋肉を脱力

かかとでお尻をたたく

あおむけになり、両ひざに手をそえて、お尻をかかとでトントントンとたたく。たたく箇所は内側、真ん中、外側まんべんなく。



POINT

ひざの周囲の筋肉がゆるむため、正座もしやすくなります。

CamScannerでスキャン

JIRIKI SEITAI

Lesson 3

ほぐれて、ゆるんで、熟睡できる！20分間ショートレッスン

骨盤周辺の筋肉を集中的にほぐし、全身をゆるめて、ゆがみをリセットするプログラム。寝そべりながら実践できて、とても眠くなるため、就寝前がおすすめです。

CamScannerでスキャン

20分間ショートレッスンを効果的におこなうための3つの心得

この章では、ゆがみを根本的に改善する、約20分間のショートレッスンをおこないます。このレッスンは、次の3つを意識すると、より高い効果を実感できます。

1 ストレッチではなく脱力

筋肉をのばすのではなく、ゆるめることを意識する。

2 ポーズの完成が目的ではない

硬くてできない動きはムリをせず、動きを確認したら、自分自身が気持ちよい動きを工夫する。

3 優しくゆさぶる

動きを止めず、ユラユラとゆれてみる。

CamScannerでスキャン

20分間ショートレッスン のプログラム

ねらい：骨盤をほぐし、ゆがみを根本的に改善する

STEP 1　骨盤のゆがみをチェック
STEP 2　骨盤周囲の筋肉を脱力&リセット
STEP 3　脚の外側と後ろ側の筋肉を脱力&リセット
STEP 4　開脚座と割座
STEP 5　あおむけの骨盤矯正
STEP 6　下半身の脱力

＊少し長めのタオルを使用しますので、ご用意ください。

週2回が目安ですが、毎日でもOK。おすすめは夜です。

このワークは
動画でよりわかりやすく
説明しています。
QRコードから
アクセスしてください。

CamScannerでスキャン

骨盤周囲の筋肉の硬さ、
ゆがみを確認

STEP 1

骨盤のゆがみをチェック

1 手を後ろにつき脚を前にのばす

足の幅は少し広めに。

足指が床につきにくい人は、骨盤周囲の筋肉や関節が硬くなっている証拠!

2 足を外側に倒す

小指は床につきますか?

3 足を内側に倒す

親指は床につきますか?

つづく

*次のSTEP2の最後に、もう一度チェックします。この感覚を忘れずに。

CamScannerでスキャン

硬くなった骨盤の筋肉をほぐし、
正しい位置に戻す

STEP 2

骨盤周囲の筋肉を脱力&リセット

左足はお尻の下へはさむ。足の甲は床につける

ひざを曲げる動き全般がむずかしい人はムリせず、Lesson 2の自力整体をしばらく続けてからおこないましょう。

1 左脚の足首をお尻の下にはさむ

左脚を折り曲げ、左足の甲を床につけ、左足首をお尻の下にはさむ。

2 左ひざを持ち上げる

左ひざをゆっくり10cmほど持ち上げる。

約10cmアップ

つづく

CamScannerでスキャン

つづき

3 ひざを外に開きユラユラゆらす

左ひざを外に開くようにユラユラゆらす。同時に、お尻の下の左足の甲にも、気持ちよくお尻で圧をかける。

4 右の足の甲を左ももの付け根へ

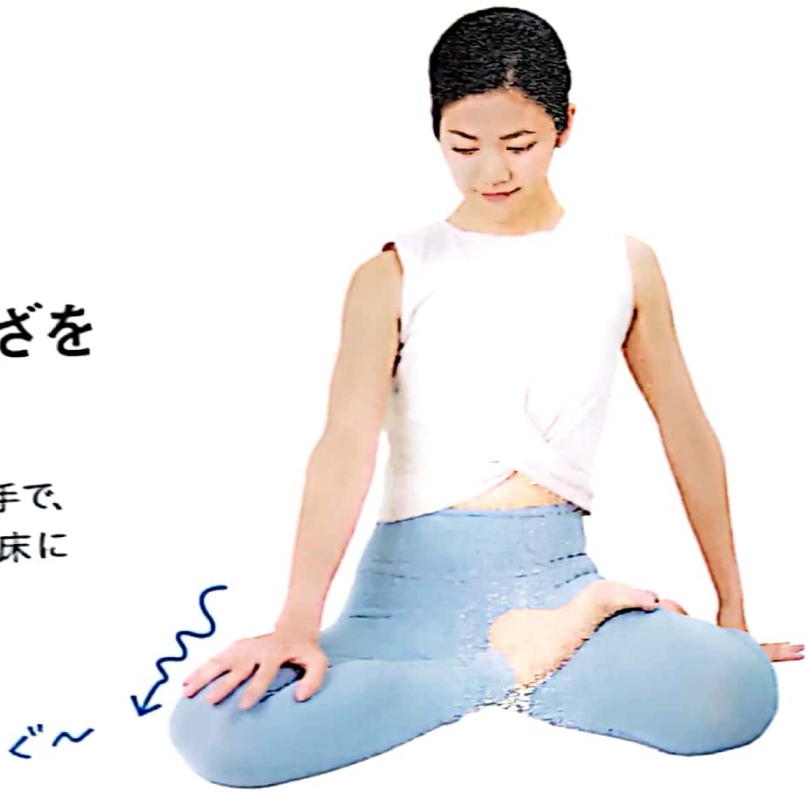
右の足の甲を、左のももの付け根にのせ、引きつける（※体が硬くて足をのせられない人は、床におろしたままでもOK）。

CamScannerでスキャン

5

右手で右ひざを床に押す

左手を床につき、右手で、右ひざを、ぐ〜っと床に押していく。



6

体をねじり右手で左足首をつかむ

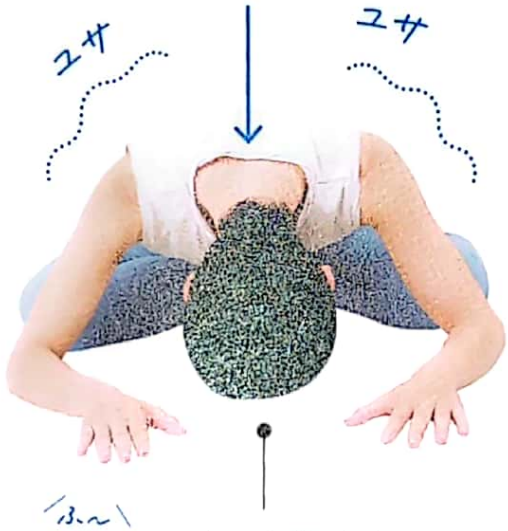
体を左側にねじり、右手で左の足首をつかみ、上半身を上にぐ〜っと引き上げながら、さらにねじっていく。

つづく

CamScannerでスキャン

つづき

7 体をゆっくり正面に戻し深呼吸



8 息を吐きながらゆっくり前屈

両手を床について、息を吐きながら、お腹からゆっくり深く前屈。前後左右に体をゆする。

体が硬い人は、おでこが床につかなくてもOK

9 ゆっくり体を戻す

両手で床を押しながら、ゆっくり体を戻して深呼吸。

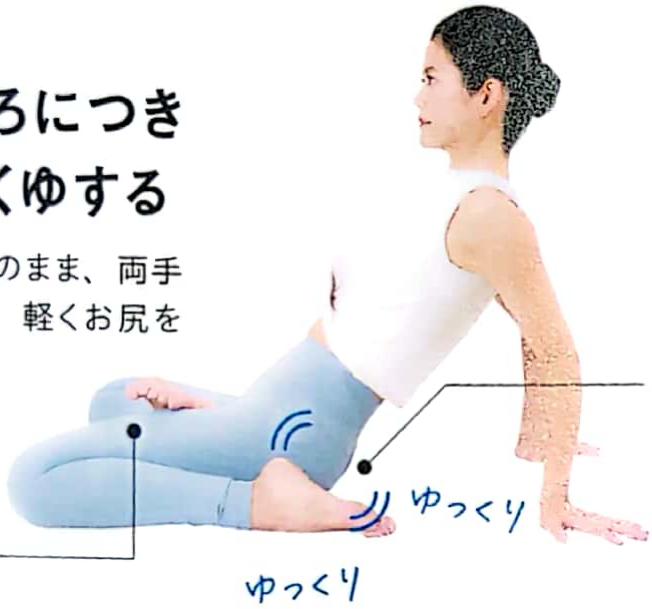
CamScannerでスキャン

ここからの動き（111・112ページ）は体が硬い人はムリをしないようにおこないましょう。

10

両手を後ろにつきお尻を軽くゆする

脚を組んだ状態のまま、両手を後ろについて、軽くお尻を左右にゆする。



11

両ひじをついてお尻を軽くゆする

体を少しずつ後ろに倒す。両ひじをついたら、軽くお尻を左右にゆする（※体が硬い人は、113ページの16に飛んでもOK）。

つづく

12

ゆっくり背中を床につける

CamScannerでスキャン

つづき

右脚が痛い人は……

組んでいた右脚をほどき
のばしてもよい。

13 左腕を頭の上へゆっくりのばす

右手で左ひじをつかんで左腕を
頭の上へゆっくりのばす。

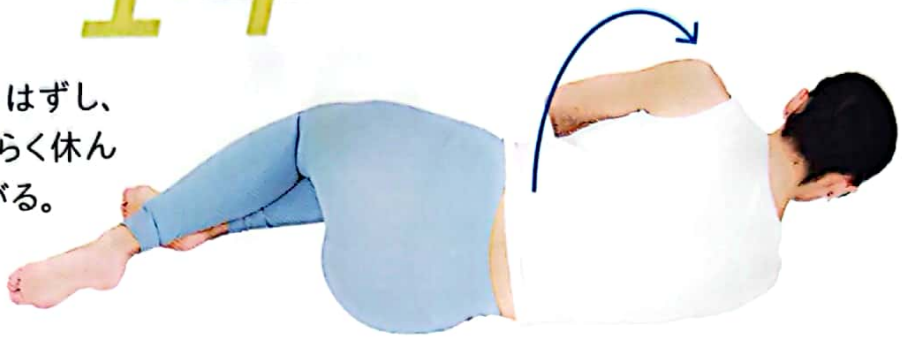
さらに肩、背中、腰などが痛い時は……

肩の下にクッションなどを
はさみ、サポートする。

CamScannerでスキャン

14 右側に寝返り体を起こす

手をほどいて右脚をはずし、右側に寝返り、しばらく休んで、ゆっくり起き上がる。



15 反対側も同様におこなう

16 筋肉のほぐれをチェック

足先を内外にぶらぶら動かす。

POINT

最初より親指と小指が床に近づいている状態が理想的。骨盤周囲の筋肉が脱力して、ゆがみがとれた証拠です。

つづく

CamScannerでスキャン

太ももやお尻の筋肉をのばし、
骨盤周囲の緊張をほぐす。腰痛も改善。

STEP 3

脚の外側と後ろ側の筋肉を脱力&リセット

1 右脚をのばし 左脚は右ももへ

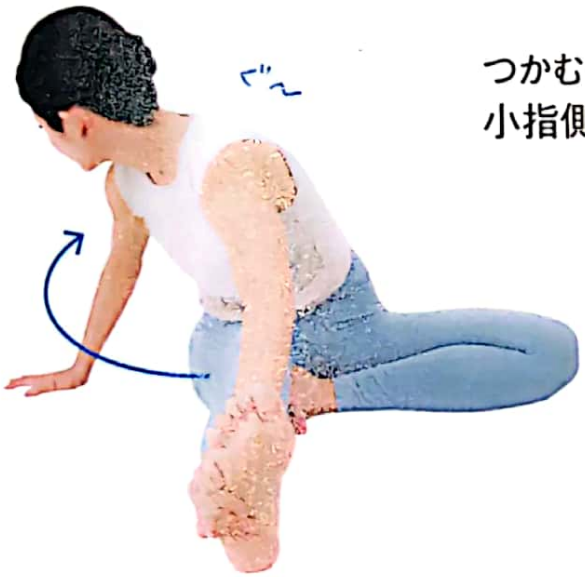
右脚をのばし、左脚を外に開き、左足裏を右ももの内側につける。

つづき

2 左手で右足の側面をつかむ

左手で右足小指側の側面をつかみ、ゆっくり前屈。

3 体をぐ〜っと右側へねじる



CamScannerでスキャン

4 左手を離し ゆっくり正面へ 体を戻す

5 左ひざを 右ひざの 上にのせる

6 右手は左足首、 左手は右足側面へ 息を吐きながら ゆっくり前屈

つづく

CamScannerでスキャン

7

両手をはずし
ゆっくり体をおこす

つづき

8

右脚を左方向へ
折り曲げる

腰を浮かせて調整

9

両手で
両足首をつかみ
少し腰を浮かせて
ひざの位置を調整

この動きができない人は、ムリのない範囲で。118ページへ飛んでもOK。

CamScannerでスキャン

10

お尻を左右にゆさぶる

11

両足首をつかんだまま前屈

お腹からゆっくりと息を吐きながら前屈。

両手を前にのばし体を左右にゆする

12

つづく

CamScannerでスキャン

つづき

13

両脚を前にのばし腰をゆする

ゆっくり体をおこし、両手を後ろについて両脚をほどき前にのばす。腰を軽くゆする。

14

つま先をつかみ前後にゆする

つづく

15

体をゆっくりおこし、反対側も同様におこなう

CamScannerでスキャン

開脚座でここまでのワーク効果を確認。
割座でさらに骨盤を整える。

STEP 4

開脚座と割座

1 ゆっくり開脚

ゆっくり両脚を開く。
お尻の穴が後ろを向くように、骨盤を立てる。

可動域はムリせず、少しずつ広げる（最初は広がらなくてもOK）

＊このSTEP4の終了後、もう一度チェックします。この感覚を忘れずに。

2 股関節をマッサージ

両手で、ももの付け根を押さえる。体を軽くゆっくり左右にゆすりながら、手で股関節をマッサージしてほぐす。

CamScannerでスキャン

つづき

3 そのまま割座になる

両ひざを曲げて、両足首をお尻の横へ持っていき、割座になる（※ひざに痛みを感じる人は、ムリをしないように）。

ふくらはぎを外側へねじり出す

4 後ろにゆっくり倒す 途中で一度止める

ひじを後ろにつきながら、体をゆっくり倒す。途中で一度止めて、体を左右に軽くゆする（※ひざが痛い人は片足をのばしてもOK）。

ひじをつきながらゆする

背中をゆっくり床に つけたら両腕をバンザイ

ひざはなるべく閉じて、床につけるようにする。両ひじの幅は、なるべく狭くし、気持ちよくのびるようにする。

5

ひざは閉じて床につける

両ひじの幅は狭く

CamScannerでスキャン

6

肩、背中、腰などが痛い人は……

左手で右腕を つかんで ぐ〜っとのびる

肩の下にクッションなどを はさみ、サポートする。

一息ついたら反対側の腕も同様におこなう。

7

あおむけでしばらく休憩

腕をおろし両腕をのばしたら、ふ〜っと一息つき、
あおむけの状態で、しばらく休憩する。

呼吸を繰り返す

つづく

ここでもう一度「開脚座」(119 ページ) をおこなうと、
ゆがみの矯正効果がわかりやすい。

CamScannerでスキャン

STEP 5

あおむけの骨盤矯正

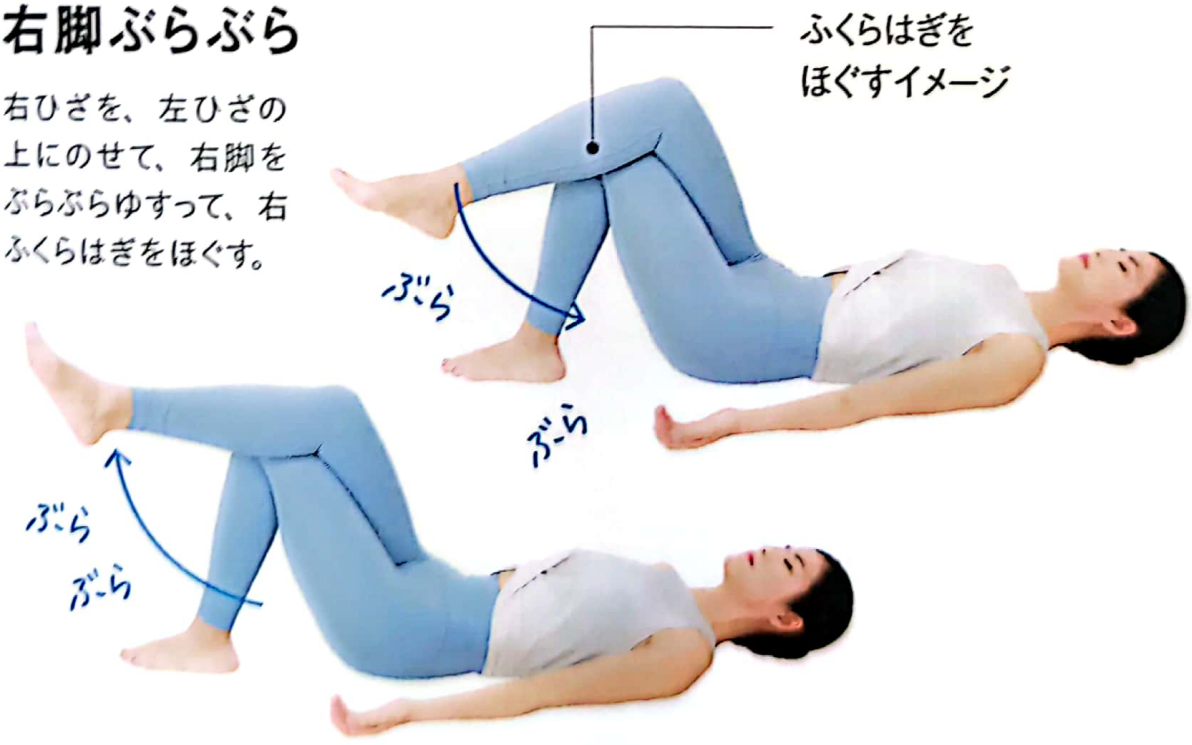
股関節を大きく広げて大腰筋の緊張をほぐし、さらにゆがみをリセット

1 両ひざを立てる

つづき

2 右ひざを左ひざにのせ右脚ぶらぶら

右ひざを、左ひざの上にのせて、右脚をぶらぶらゆすって、右ふくらはぎをほぐす。



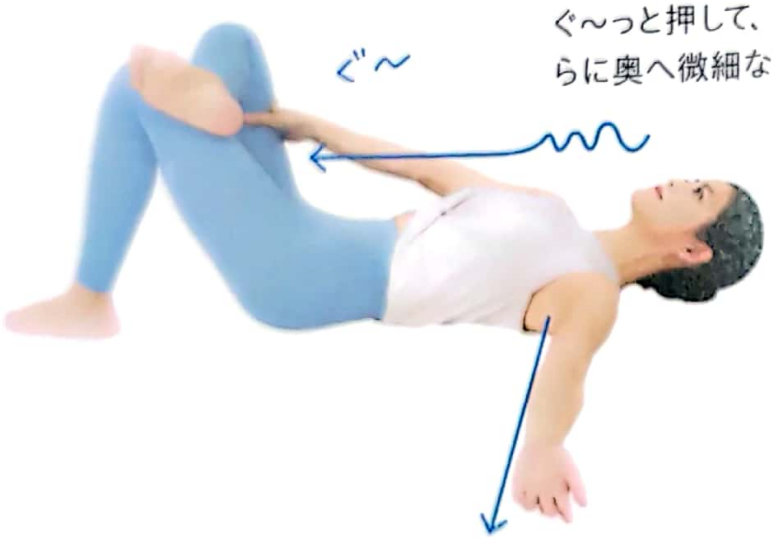
CamScannerでスキャン

3 右足外くるぶしを左ももにのせる

ひざに近い左ももの上にのせる。

4 右手で右ももをぐ〜っと押す

左手を横にのばし、右手で右ももを、ぐ〜っと押して、限界まできたら、さらに奥へ微細な振動を与えていく。



POINT

右脚の外側の筋肉と股関節が、気持ちよくのびているイメージでおこないましょう。

5 左脚をのばし右ひざをかかえ胸に引きつける

つづく

CamScannerでスキャン

6 右足の裏にタオルを引っかけて引き上げる

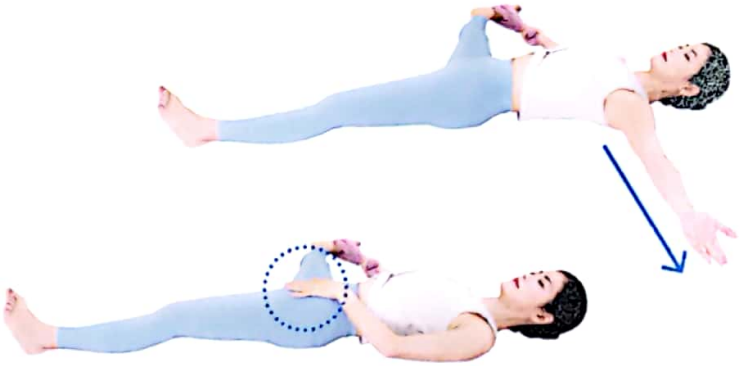
少し長めのタオルを右足の裏に引っかけ、両手か右手でタオルをつかみ、右脚を引き上げる。脚の角度は90度が理想。ただし90度まで引き上げられない人は、上げられる範囲内でOK。

つづき

POINT

体が柔らかいからといって、右脚を引きつけすぎないこと。右脚は床から90度を保たないと、骨盤の矯正効果がありません。

CamScannerでスキャン



左腕を上にのばしづらい人は……

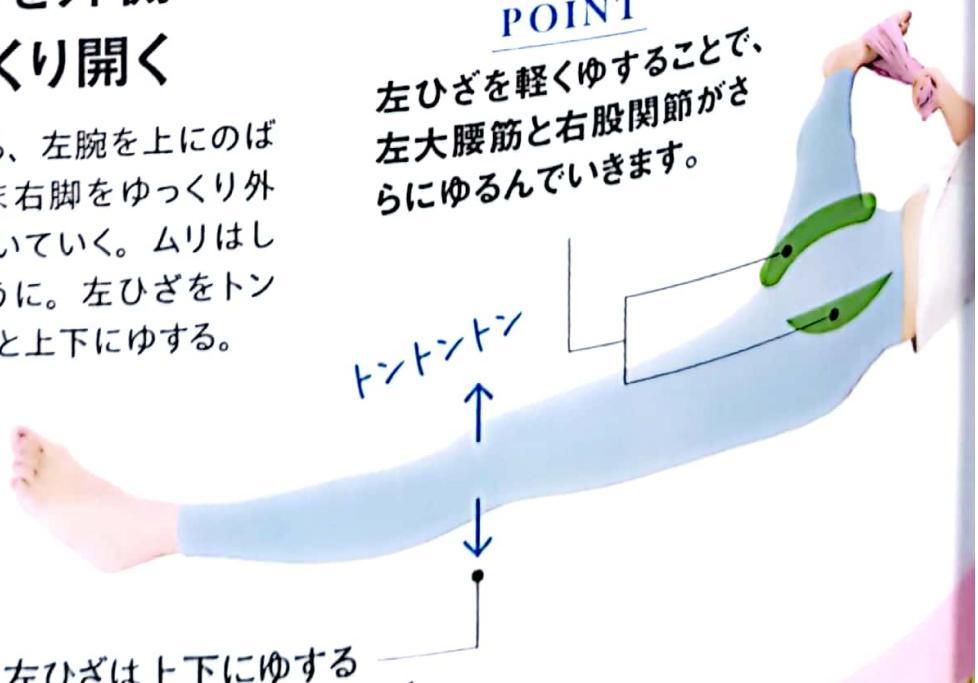
左側にのばしたり、
左手で左の鼠径部を
押さえたりしてもよい。

7 右脚を外側へゆっくり開く

そこから、左腕を上にのばしたまま右脚をゆっくり外側に開いていく。ムリはしないように。左ひざをトントントンと上下にゆする。

POINT

左ひざを軽くゆすることで、左大腰筋と右股関節がさらにゆるんでいきます。



つづく

CamScannerでスキャン

つづき

8 上半身を右に倒しタオルを右足裏でぐ〜っと押す

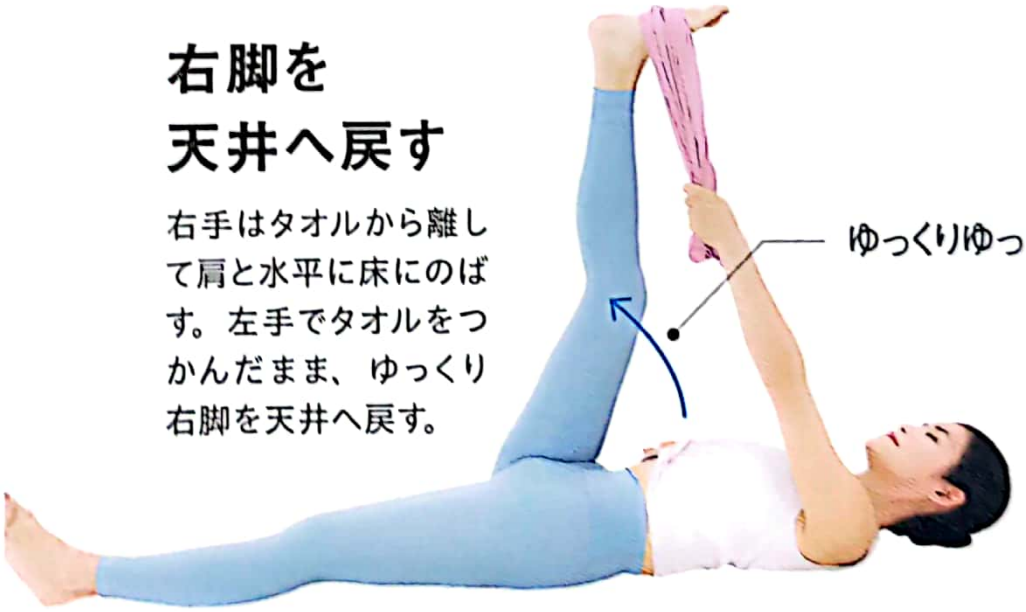
そこから上半身を右側に倒し、両手でタオルをつかみ、腰をねじる。そしてタオルを足裏でぐ〜っと押す。

POINT

右脚の外側ののびを感じましょう。

9 右脚を天井へ戻す

右手はタオルから離して肩と水平に床にのばす。左手でタオルをつかんだまま、ゆっくり右脚を天井へ戻す。



CamScannerでスキャン

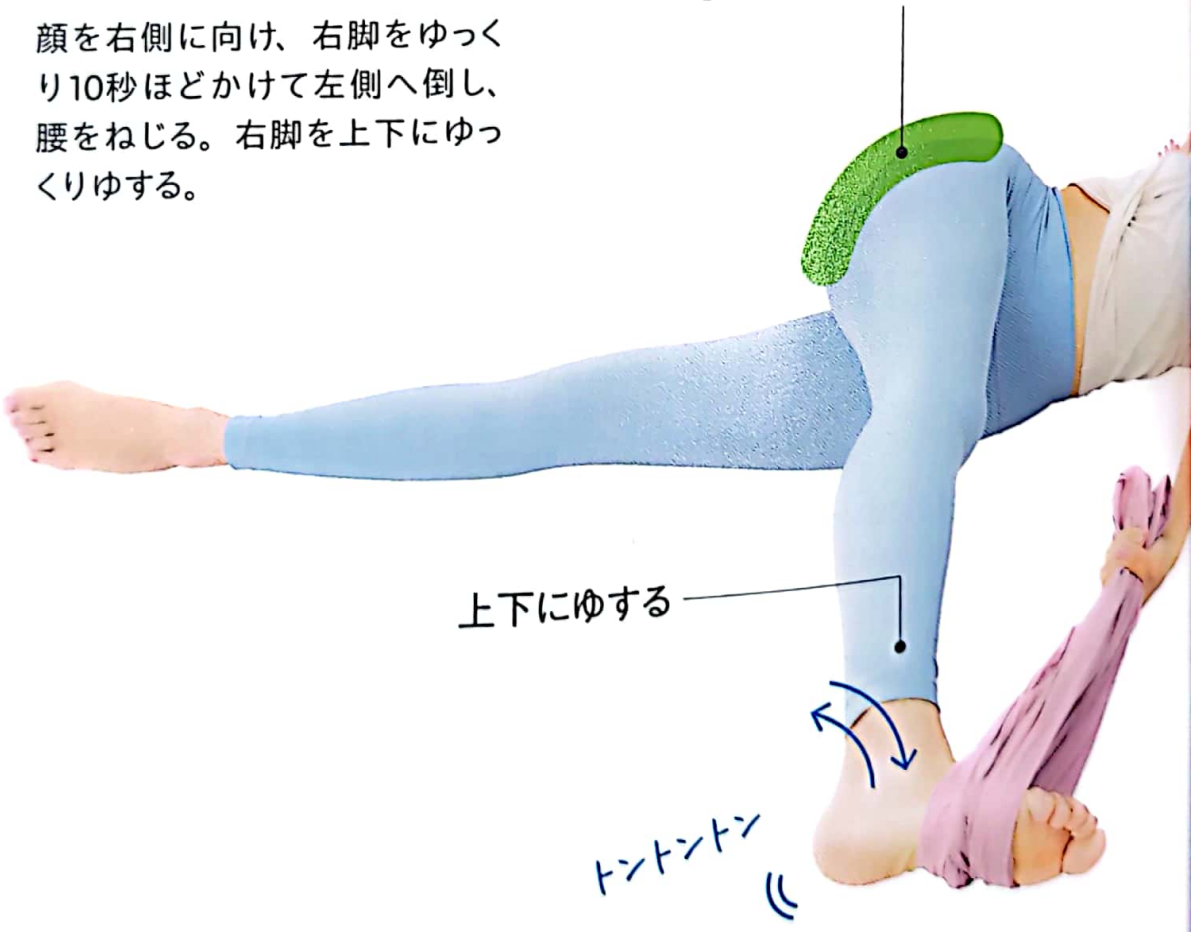
10

顔は右に向け 右脚を左側へ倒す

顔を右側に向け、右脚をゆっくり10秒ほどかけて左側へ倒し、腰をねじる。右脚を上下にゆっくりゆする。

POINT

このとき右側のお尻の筋肉ののびを感じましょう。ムリはしないように。



つづく

CamScannerでスキャン

つづき

11 タオルをはずし右ひざをかかえる

タオルをはずしたら、もう一度、右ひざをかかえて、ぐ〜っと胸に引きつける。

12 右ひざを左ひざにのせ右脚ぶらぶら

両手をはずして、もう一度、両ひざを立てて、右ひざを左ひざにのせて、右脚をぶらぶらゆすって、右ふくらはぎをほぐす。

CamScannerでスキャン

13

そのままの状態で脚を胸に引き寄せる

そこから、そのままの状態で脚を胸にぐ～っと引き寄せ、左脚のむこうずねで両手を組んで（※体が硬い人、痛みがある人はムリをしないように）、少し左右前後にゆさぶる。

14

反対側も同様におこなう

体が硬い人はムリをしないようにしましょう。

「そり腰」による腰痛がある方へ……

続けてこのポーズをおこなうとよいでしょう。脚をほどき、両ひざを折り曲げ、手で足裏のかかとを内側からつかみ、両ひざを床に近づける。さらに両ひざを左右交互に床につけようとすると、そり腰の痛みがラクになります（※動画収録なし）。

つづく

CamScannerでスキャン

STEP 6

下半身の脱力

1

両手でひざ裏を支え両脚を天井へのばす

つづき

CamScannerでスキャン

2 手を頭の下で組み足首とふくらはぎをぶらぶら

POINT

下半身の血流がよくなり、むくみも解消します。

腰が痛い人、脚が上がりづらい人は……

クッションなどを
腰の下にはさんで
おこなうとラクになる。

腹筋がきつい人は……

ひざ裏を
両手で支える。

つづく

CamScannerでスキャン

つづき

3 両腕も天井へのばし 両手首もぶらぶら

POINT

足首、手首を
脱力します。

このポーズがきつい人は……

クッションなどを
腰の下にはさんでおこなうと
ラクに脱力できる。

CamScannerでスキャン

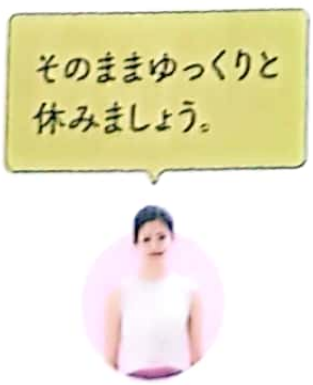
4 両手をひざにそえかかとでお尻のいろいろな場所をトントンたたく

POINT

ひざのゆがみや、ねじれがとれて、さらに太ももの筋肉も強化!

5 最後に脱力&深呼吸

両腕、両脚をのばし、脱力して深呼吸。鼻から息を吸って、口からは〜っと吐く。



CamScannerでスキャン